



Art of Finance

TEMAT SZKOLENIA:	Mój Stres – mogę nim zarządzać!
DATA SZKOLENIA:	27 marca
MIEJSCE SZKOLENIA:	Kraków
TRENER:	<p>Dorota Nawalaniec</p> <p>Trener biznesu-psycholog z wieloletnim doświadczeniem. Autorka szkoleń m.in. dla: samorządów województwa śląskiego, małych i średnich przedsiębiorstw na terenie Polski południowej, członków fundacji i stowarzyszeń, instytucji państwowych. Prowadzi zajęcia i wykłady dla słuchaczy Wyższej Szkoły Psychologii Społecznej we Wrocławiu, Wyższej Szkoły Bankowej w Opolu, pracowała na stanowisku asystenta Instytutu Psychologii Uniwersytetu Opolskiego. Specjalistka w doradztwie i szkoleniach z zakresu: inteligencja motywacyjna, komunikacja interpersonalna, procesy grupowe, zarządzanie zespołem, motywowanie pracowników, trening asertywności, obsługa klienta, coaching-mentoring w pracy zarządzania emocjami, inteligencja emocjonalna, radzenie sobie ze stresem. Prowadzi coaching managerski oraz life-coaching. Absolwentka Psychologii Uniwersytetu Opolskiego; absolwentka studiów podyplomowych „Coaching w biznesie” w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Tischnera w Krakowie; absolwentka Szkoły Trenerów Biznesu i Doradztwa Personalnego Elżbiety Sołtys Krakowie.</p>



Art of Finance

1. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM NAUCZANIA

GODZ.	SZCZEGÓŁOWY ZAKRES TEMATYCZNY SZKOLENIA
9:00 – 9:45	Powitanie. Poznanie grupy. Zbudowanie zasad naszej pracy.
9:45 – 10:30	Stres w moim ciele - jak funkcjonuję w stresujących sytuacjach? Jak stres wpływa na mój organizm i czy mam na to wpływ?
10:30 – 10:45	przerwa kawowa
10:45 – 11:30	Ciało w stresie – cd – co dzieje się, gdy stres trwa zbyt długo? Poznanie cyklu stresu. Mój typ osobowości a sposób przeżywania stresu – czego mogę się spodziewać i jak wpływać na zdrowsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami?
11:30 – 12:45	Stres w moich myślach – jak myślę? Czy zmieniając myśli mogę obniżyć stres? Jak stać się bardziej świadomym swoich myśli i jaki ma to wpływ na codzienną pracę?
12:45 – 13:45	przerwa obiadowa
13:45 – 14.30	Pięć zasad zdrowego myślenia – jak sprawdzić czy moje myślenie ułatwia czy utrudnia osiągnięcie moich celów? Czy moje myśli generują stres czy spokój? Jak sprawdzić czy „myślę zdrowo”?
14.30 – 15.15	Stres w komunikacji - jakich słów używam nawykowo? Jak słowa i przekonania ułatwiają czy utrudniają rozwiązywanie trudnych sytuacji?
15.15 – 15:30	przerwa kawowa
15:30 – 16:15	Moje nowe myślenie o stresie – poznamy technikę zamiany niezdrowych myśli i przekonań na wspierające i dające poczucie wpływu.
16:15 – 17:00	Moja mapa wpływu – na co realnie mam wpływ i jak mogę skuteczniej w jego obszarze działać? Metoda IGROW – do samodzielnej pracy nad własnymi celami.

2. EFEKTY UCZENIA

a) Cel główny:

- Podniesienie świadomości własnych reakcji (emocji i zachowań) w sytuacjach trudnych – zarówno w miejscu pracy jak i życiu prywatnym.
- Uczestnik zdobędzie wiedzę i umiejętności z obszaru inteligencji emocjonalnej, tak, by mógł świadomie zarządzać swoimi zachowaniami zarówno w trakcie sytuacji stresującej jak również – profilaktycznie – przygotowywać się na ich zdrowsze przeżywanie w przyszłości.



Art of Finance

b) Cele szczegółowe:

- **Absolwent szkolenia w zakresie wiedzy:** poza biologiczne podstawy pojawiania się reakcji stresowych w ciele, zrozumie zasadę działania cyklu stresu. Pozna zasady zdrowego myślenia (w oparciu o „RTZ” M.C. Maultsbiego).
- **Absolwent szkolenia w zakresie umiejętności:** zdobędzie umiejętność przeformułowania własnych przekonań niewspierających na oparte o myślenie zdrowe – obniżające poziom stresu i dające poczucie wpływu.
- **Absolwent szkolenia w zakresie postaw:** zwiększy osobistą odpowiedzialność za sposób przeżywania stresu oraz przyjmie aktywną postawę w świadomym wpływaniu na odpoczynek i relaks w odpowiednim momencie „cyklu stresu”.

3. METODY KSZTAŁCENIA

Metody kształcenia wykorzystywane podczas szkolenia:

- wykłady
- dyskusje
- studium przypadków
- ćwiczenia indywidualne
- ćwiczenia grupowe
- gry dydaktyczne.

4. DODATKOWE FORMY WSPARCIA PODCZAS KURSU

Każdy uczestnik szkolenia może skorzystać z dodatkowych form wsparcia mających na celu utrwalanie efektów uczenia się:

- dodatkowe ćwiczenia opracowywane przez trenera do samodzielnego wykonania przez uczestnika po zakończeniu szkolenia
- konsultacje indywidualne z trenerem prowadzącym dane szkolenie (w trakcie szkolenia lub po jego zakończeniu)
- dodatkowe materiały rekomendowane przez trenera szkolenia (np. publikacje).